



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Desarrollo de la Inteligencia Emocional en el aula bilingüe:
Arts and Crafts

Autor/es

RUBÉN MARTÍNEZ LÓPEZ

Director/es

MARÍA DANIELA CIFONE PONTE

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

FILOLOGÍAS MODERNAS

Curso académico

2019-20



Desarrollo de la Inteligencia Emocional en el aula bilingüe: Arts and Crafts, de
RUBÉN MARTÍNEZ LÓPEZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los
titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

Facultad de Letras y de la Educación

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Grado en Educación Primaria

Desarrollo de la Inteligencia Emocional
en el Aula bilingüe: Arts and Crafts

Trabajo Realizado por:

Rubén Martínez López

Trabajo tutelado por:

María Daniela Cifone

Logroño, febrero, 2020

RESUMEN:

El trabajo que expondremos a continuación se caracteriza por ser un proyecto en el que trataremos la inteligencia emocional como marco para el trabajo en el centro bilingüe y en la asignatura de Arts and Crafts.

Los temas principales dentro del trabajo serán; Primero, la Inteligencia Emocional (IE), Segundo, el desarrollo de la clase de artes plásticas en inglés. Combinaremos estos aspectos para llevar a cabo el trabajo. La Inteligencia Emocional es una competencia fundamental para los alumnos que tendrán que trabajar dentro y fuera del aula para poder llevar a cabo un buen desarrollo en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

El trabajo constará de dos partes bien marcadas y definidas, la primera será una recopilación de información con respecto a las emociones, la inteligencia emocional, el aula bilingüe y las Arts and Crafts y algunas teorías y estudios a cerca de todas ellas. En la segunda se presenta una propuesta de intervención con sus análisis y características, además de unas conclusiones y reflexiones sobre la propuesta. De esta forma obtendremos un trabajo que nos será útil para recopilar información y observar un ejemplo de propuesta para tercero de primaria en el aula en la que trabajaremos las emociones en el aula de Arts and Crafts.

Palabras Clave: trabajo, inteligencia emocional, bilingüe, Arts and Crafts, emociones, inglés, propuesta.

ABSTRACT:

The aim of this final dissertation is setting the basis of emotional intelligence as a framework for working in bilingual schools throughout the subject: *Arts and Crafts*.

The main themes within the work will be two. First, the concept and characteristics of Emotional Intelligence (EI). Second, the development of an *Arts and Crafts* class where Emotional Intelligence will be present. Emotional Intelligence is a fundamental competence for students who will have to work inside and outside the classroom in order to develop correct interpersonal and intrapersonal relationships.

The work will consist of two well-marked and defined parts; the first will be a collection of information regarding emotions, emotional intelligence, the bilingual classroom and Arts and Crafts and some theories and studies about all of them. The second presents a proposal for intervention with its analyses and characteristics, as well as conclusions and reflections on the proposal. In this way, this dissertation will be useful for us to gather information and observe an example of proposal for third primary school, place where we will work emotions in the Arts and Crafts classroom.

Keywords: work, emotional intelligence, bilingual, arts and crafts, emotions, English, proposal.

Índice

| | |
|--|----|
| 0. RESUMEN..... | 2 |
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| 2. OBJETIVOS..... | 6 |
| 3. MARCO TEÓRICO..... | 7 |
| 3.1 ¿Qué son las emociones?..... | 8 |
| 3.2 Clasificación de las emociones..... | 12 |
| 3.3 ¿Qué es la inteligencia emocional?..... | 14 |
| 3.4 Inteligencia Emocional y Afrontamiento Emocional..... | 15 |
| 3.5 Educar en las emociones..... | 16 |
| 4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO COMPETENCIA TRANSVERSAL..... | 17 |
| 5. ARTS AND CRAFTS PARA EL APRENDIZAJE DE UNA NUEVA LENGUA..... | 19 |
| 6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. DISCOVERING MY EMOTIONS..... | 20 |
| 6.1 Justificación..... | 20 |
| 6.2 Propuesta de Intervención: Discovering my emotions..... | 21 |
| 6.3 Sesiones de la Propuesta de intervención..... | 27 |
| 6.4 Rúbrica de evaluación..... | 35 |
| 7. CONCLUSIONES OBTENIDAS..... | 36 |
| 8. REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN..... | 37 |
| 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 38 |

1. Introducción

El desarrollo de la inteligencia emocional (IE) es un proceso que se construye durante toda la vida. Sin embargo, es recomendable que su formación se inicie en las primeras etapas de desarrollo para que así desde edades tempranas los niños vayan aprendiendo el control de las emociones en diferentes situaciones de su vida cotidiana (Álava, 2016).

En el contexto educativo, el papel del docente debe estar enfocado en diseñar estrategias pedagógicas orientadas a brindar la formación en el campo de las emociones como parte esencial en la formación integral de los estudiantes a partir de los cursos o asignaturas que se den como programas de formación obligatorios. De esta forma, se combinan tres elementos importantes en la práctica pedagógica: conocimiento de la materia, métodos de aprendizaje y de enseñanza e inteligencia emocional (Mortiboys, 2016).

La importancia que tiene en la actualidad el uso adecuado de las emociones para el desarrollo socioemocional y sociocultural de los estudiantes es destacable, pues la inteligencia emocional se ha considerado relevante para la formación de un capital humano centrado en el autocontrol y dominios de las emociones a fin de garantizar relaciones sociales más armoniosa y fructífera que brinden la construcción y el desarrollo de una sociedad cada vez más justa y solidaria. (Bisquerra, 2013).

Es así como este trabajo pretende ser un aporte para trabajar la inteligencia emocional en el área bilingüe en una materia de educación plástica donde se pretenden desarrollar las actividades pedagógicas mediante el idioma inglés como segunda lengua extranjera. De esta manera, brindar la oportunidad a los estudiantes de expresar sus emociones y sentimiento con plena libertad, para ir adoptando su personalidad y al mismo tiempo aprenda inglés desde un contexto humanístico de sentimientos y emociones desbordados mediante actividades artísticas que motiven la interacción comunicativa de forma espontánea y cotidiana,

Por lo tanto, el presente trabajo tiene dos intenciones principales. El primero, conocer mediante un recorrido epistemológico el tema de la inteligencia emocional donde se aborda el concepto de las emociones, su clasificación, la manera de educar las emociones en el contexto escolar y otros aspectos de interés sobre dicho tema.

En segundo lugar, se diseña una propuesta de intervención dirigida a fomentar la inteligencia emocional en educación básica adaptada al curso de artes plásticas a partir de

la cual se plasma sugerencias pedagógicas sobre actividades que deben ser ejecutadas de español a inglés.

Con esta propuesta, se pretende facilitar al docente un conjunto de cuatro estrategias para el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional a partir de la interacción de actividades de educación plásticas vinculadas con los casos cotidianos. De manera tal que los estudiantes se formen en el reconocimiento de formas conscientes de las emociones propias y la de sus compañeros de esta manera, educarlo para la convivencia social y en el manejo del inglés como idioma universal.

El siguiente trabajo está dividido en: (i) introducción, donde de forma muy concreta se justifica la importancia del abordaje de las emociones en las actividades pedagógicas cotidianas como parte integral del desarrollo y formación de los estudiantes; (ii) objetivos, donde se establecen las líneas de investigación en torno a las emociones; (iii) marco teórico, mediante el cual se hace una exploración bibliográfica exhaustiva sobre los fundamentos teóricos que sustentan la importancia de las emociones para la convivencia social y para el aprendizaje; (iv) propuesta pedagógica, donde se realiza el diseño de estrategias pedagógicas como líneas de intervención didácticas que forman parte de la propuestas, (v) referencias y, (vi) anexos.

2. Objetivos

A continuación, se presenta los objetivos que orientan la investigación del presente trabajo los cuales quedan establecidos como siguen a continuación:

- Indagar sobre algunos aspectos teóricos recientes referentes al tema de la Inteligencia Emocional para mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales de los alumnos.
- Analizar el tratamiento pedagógico de las emociones a través del manejo del inglés en la asignatura de artes plásticas.
- Diseñar una propuesta de intervención para trabajar en el aula bilingüe en la clase de artes plásticas sustentada en el currículo básico vigente y en una metodología innovadora.

3. Marco Teórico

Fernández (2015) desarrolló una investigación titulada *la inteligencia emocional en el aula bilingüe* orientada a brindar una reflexión pedagógica en el tema de la inteligencia emocional desarrollada en inglés como segunda lengua. En ella se plantea una intervención didáctica a fin de ayudar a que los niños expresen sus inquietudes y situaciones emocionales de forma natural en el aula bilingüe de manera que aprendan a manejarla o controlarla. La propuesta presenta como ventaja dos elementos importantes. El primero, el manejo del idioma inglés mediante estrategias dinámicas que desarrolla la inteligencia emocional en los niños (Fernández, 2015). El segundo, el manejo de las emociones de forma natural y espontánea para mejorar la convivencia escolar. Por ello, la innovación de este trabajo viene dada en la vinculación de los contenidos de inglés con el desarrollo y manejo de las emociones a fin de aplicar una metodología orientada al desarrollo de capacidades de expresión oral y lingüística de las emociones en el idioma inglés (Fernández, 2015). De allí, la importancia de esta investigación en el desarrollo de este trabajo.

Por su parte, Fabregat (2015) asoció las características de la inteligencia emocional y el currículo escolar en actividades pedagógicas para el despliegue de la inteligencia emocional en el aprendizaje de esta lengua. Entre sus principales resultados, encontró que educar a los alumnos a nivel emocional, permite formar a personas emocionalmente inteligentes mediante la escucha activa de los contenidos propios de la asignatura de inglés. Mediante estas estrategias se pretenden construir los cimientos para el desarrollo de la inteligencia emocional y el despliegue del autocontrol. (Fabregat, 2015). De allí que esta propuesta se convierte en un sustento epistemológico para este trabajo dado a que demuestra que es factible dar clase de inglés a los estudiantes abordando contenidos desde un punto de vista emocional atendiendo además otro tipo de contenido e inteligencia.

Gómez (2018) realizó un trabajo de investigación orientado al fortalecimiento de la inteligencia emocional para mejorar las habilidades orales de los estudiantes en el aprendizaje del inglés como lengua extranjera. El trabajo se centró en implementar secuencias didácticas constituida por rutinas de pensamiento como estrategias didácticas ajustada a los temas del plan de estudio de la asignatura y al contexto sociocultural de los estudiantes. Los hallazgos más significativos de esta investigación arrojaron que factores emocionales como la empatía, el autocontrol, la confianza se fortalecieron en los estudiantes, al mismo tiempo su expresión oral la asignatura mejoro considerablemente

gracias al trabajo realizado con las rutinas de pensamiento, además de brindar un mejor ambiente de aprendizaje del idioma inglés

3.1 ¿Que son las emociones?

Las emociones se definen desde su descripción etimológica como un impulso que lleva a la acción (Goleman, 2008). El origen etimológico del término emociones deriva de la expresión latina *movere* que unido al prefijo "e-" se define como el "movimiento hacia", lo que significa que en toda emoción hay una predisposición implícita a la acción. Esta predisposición se observa claramente en la espontaneidad de los niños cuando sus emociones conducen a la acción. (Goleman, 2008, p. 39).

Biológicamente, las emociones constituyen una respuesta fisiológica que genera una secuencia sucesiva de respuesta en el organismo, tal es el caso cuando estás en situaciones de alerta, riesgo las glándulas suprarrenales liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol y la musculatura se tensa para así actuar como medio de defensa y protección (Pérez, 2005). Luego, el cerebro acumula esas respuestas y es cuando se hace consciente y se formula un sentimiento que conduce a una acción que puede ser positiva o negativa. (Pérez, 2005).

Esto significa que determinados impulsos provocan cambios en el cerebro que conducen a la acción, tal como se presenta en la figura 1 (Pallarés, 2010). De igual forma, Goleman (2008) plantea que las emociones son programas emocionales que hemos adquirido a lo largo de la evolución para reaccionar de forma automática ante una situación concreta. Es así como las emociones van acompañadas de cambios fisiológicos y hormonales constituida en una respuesta anímica en función a los diferentes estímulos e impulsos del ambiente (Goleman, 2008). Esta reacción anímica genera biológicamente la segregación hormonal respectiva para adaptar al organismo a las nuevas situaciones que se presentan.

De igual forma, Pallarés (2010, p. 23) reconoce a las emociones como "agitaciones o estados de ánimo generados por ideas recuerdos, pasiones, sentimientos". Además, realiza un resumen de las diferentes definiciones que se tienen de emociones, lo cual develan la gran dificultad de definir las de formas concretas. Entre estas definiciones destacan (Pallarés, 2010):

- Las emociones son impulsos irracionales.
- Son adaptaciones a los diferentes cambios que se dan externa e internamente.
- Consecuencias de ideas que se han mantenido en el tiempo, y que son ejecutadas en determinados momentos.
- Las emociones son aquellas que se representan en el teatro del cuerpo mientras que los sentimientos se realizan en el teatro de la mente.
- Son estados de ánimos que nos impulsan a reaccionar de forma pública y notoria a diferencia de los sentimientos que se mantienen más privados.
- Las emociones se constituyen en reacciones que ayudan a superar los cambios externos que puede llegar a afectar la integridad humana.

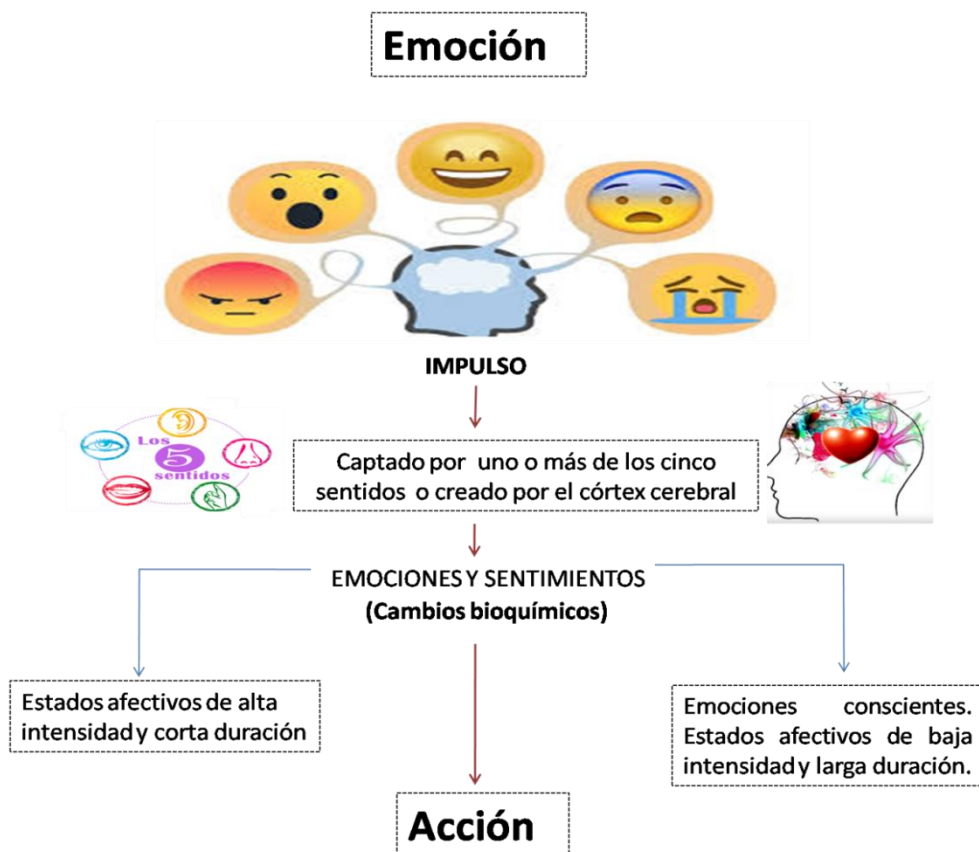


Figura 1. Definición Etimológica de Emociones. Impulsos Conllevan a Acciones (Pallarés, 2010).

Como se observa en la Figura 1, determinados impulsos provocan cambios en el cerebro que conducen a la acción, que puede ser positiva o negativa. Estas acciones están dirigidas principalmente por cambios bioquímicos generados por emociones y sentimientos

captados principalmente por receptores sensoriales. Es lo que se denomina la bioquímica de las emociones.

De allí, que muchas investigaciones (Bisquerra, 2013; Álava, 2016) realzan el papel que tiene el ambiente en el despliegue de los diferentes tipos de emociones. Desde este contexto, las emociones son consideradas como el producto y fruto del ambiente donde una persona se desenvuelve. Esto significa que un contexto respetuoso, agradable y cordial dará como producto el despliegue de emociones positivas como lo son la alegría, amor y confianza, mientras que un ambiente hostil, desagradable y frío dará como resultado emociones negativas como la tristeza, ira y miedo. No obstante, el ambiente no es exclusivo en el desarrollo emocional de las personas, constituye solo una parte importante que se mezcla con lo que cada organismo haya recibido como herencia emocional (Canovas, 2007).

Por lo tanto, las emociones son “aportes congénitos relacionados con la constitución hormonal que cada persona lleva consigo desde su nacimiento.” (Canovas, 2007, p. 25). De esta manera, se resalta que en la edad de la niñez resulta pertinente comenzar la educación emocional que conlleve al desarrollo del autocontrol y el conocimiento de sí mismo. Esta educación debe llevarse a cabo mediante estrategias de acción pedagógicas que permita educar en el dominio de sus propios impulsos y así evitar el descontrol emocional (Canovas, 2007).

En definitiva, las emociones se constituyen en la manifestación corporal de la relevancia que para la persona tiene un hecho o fenómeno del mundo natural o social donde se desenvuelve. Por lo tanto, el sujeto de las emociones no es un ente aislado sino más bien está obligado a relacionarse con su entorno, con los otros y consigo mismo. (Bericat, 2012).

Por lo tanto, las emociones no son ideas abstractas, sino que consigue su expresión en el ámbito social a partir de la cual se generan impulsos que adquiere la forma de componentes bioquímicos producidos por el cerebro que se manifiestan en una acción, que es la reacción del cuerpo.

A continuación, se desarrollará la clasificación de las emociones en base a dos autores relevante Goleman (2008) y Bisquerra (2013) acompañada de una descripción conceptual más detallada a fin de que el docente tenga una guía clara para el ejercicio de su formación en este tema

3.2 Clasificación de las emociones

Es importante establecer la clasificación de las emociones dado a que los docentes deben conocer y manejar un amplio abanico de términos emocionales que debemos impartir a los alumnos. En efecto, un docente con un buen dominio de contenido emocional se convierte en un potencial idóneo para formar a los niños en el manejo de las emociones y el autocontrol sino también para educarlo en los límites de la dinámica de convivencia en el entorno escolar. En este sentido, el docente estaría preparado para educar a los alumnos para vivir y convivir en una sociedad. (Bisquerra, 2013).

La clasificación de las emociones ha sido bastante compleja y aún la comunidad científica sigue discutiendo al respecto a este tema. (Soler, 2016). Sin embargo, se presenta una clasificación en función a dos autores expertos y reconocido en el tema central de las emociones como los son Goleman (2008) y Bisquerra (2013), ambos atribuyen el calificativo de emociones negativas, positivas o ambiguas, en función al grado en que estas emociones afectan al comportamiento del sujeto. A continuación, se ofrecerá una explicación más detallada de cada tipo en base a los autores citados.

3.2.1 Emociones Positivas

El amor se define como un sentimiento de bienestar que sentimos por otra persona, una cosa o un animal. Es una de las emociones que se expresa con mayor frecuencia y tiene efectos importantes para la salud tales como: rejuvenecimiento de la piel, gran vitalidad, reduce el estrés, eleva la autoestima. Dentro de sus expresiones fisiológicas y biológicas destacan (Palmero, 1997): el incremento del nivel de progesterona, oxitocina y dopamina, también incrementa la sensación de bienestar, aumenta el nivel de endorfina, hormona de la felicidad y se reducen los niveles de cortisol

La felicidad es un estado de ánimo que se representa por el logro de metas y por la coherencia de lo que se quiere y de lo que se tiene. Sus respuestas fisiológicas y biológicas están representadas por lo que destaca (Palmero, 1997): se reduce la frecuencia respiratoria y la cardíaca, se eleva producción de endorfina, que es la hormona de la felicidad, se relaja la musculatura y la actividad cerebral aumenta.

La alegría, por otro lado, es una emoción que se manifiesta cuando ocurre el logro de metas y expectativas. Va acompañado de un sentimiento de ligereza y de incremento del

ánimo que realza la creatividad en todo su esplendor. Entre sus respuestas fisiológicas y biológicas se describen en función a (Palmero, 1997): la intensa producción de endorfina, hormona de la felicidad, la segregación de dopamina y serotonina las cuales generan un buen ánimo, entre otros.

La admiración es un sentimiento que surge cuando se tienen la percepción de algo o alguien que es extraordinario. Se produce debido a la creencia con respecto a la acción realizada por otra persona. Por lo general, va acompañado de aprecio. Sus manifestaciones biológicas y fisiológicas se caracterizan por (Palmero, 1997): el incremento de la respiración y la reducción de la frecuencia cardíaca.

Por último, la simpatía es una emoción que está sujeta a un reconocimiento positivo sobre el carácter de otro. Fisiológicamente, se produce una reducción de la frecuencia respiratoria y cardíaca (Palmero, 1997).

Una vez descritas las emociones que corresponden a la clasificación de Emociones Positivas en base a Goleman (2008) y Bisquerra (2013), se procederá a detallar las características de aquellas emociones descritas como Emociones Ambiguas agregando además de los autores citados los aportes de (Fuertes, 2016).

3.2.2 Emociones Ambiguas

La sorpresa es la más corta de las emociones. Se refiere a un sentimiento que surge por la aparición imprevista de algo extraño (p. ej. una celebración repentina). Esta emoción puede ser negativa o positiva (Fuertes, 2016). Este sentimiento hace que la persona enfoque su atención hacia un estímulo que surge inesperado. Es una emoción adaptativa. Las características fisiológicas y hermanales se expresan en Bisquerra (2013) como son la disminución de la frecuencia cardíaca y la dilatación de las pupilas.

La esperanza es un sentimiento que conduce al individuo a una construcción hacia el futuro próximo o lejano. Es ambigua porque tiene aspectos positivos y negativos dado a que es una emoción que se manifiesta cuando se está pasando por una mala situación, pero se conserva la idea de mejoría o de bienestar. Actúa como un puente emocional, para pasar de la tristeza a la esperanza y de allí a la alegría y el optimismo. (Fuertes, 2016).

La compasión es un sentimiento orientado a sentir el sufrimiento de otra persona. Es una emoción ambigua dado a que está compuesta por dos dimensiones, una positiva y otra

negativa. La primera, ocurre cuando se es empático con alguna persona que está pasando por alguna situación difícil. La segunda, es cuando tenemos la capacidad de contemplar con amor y deseo positivo de ayudarlo a superar esa situación. (Fuentes, 2016).

A continuación, se procede a dar una breve conceptualización de las emociones negativas en base a los autores Palmero (1997), Goleman (2008) y Bisquerra (2013).

3.2.3. Emociones Negativas

La ira es una emoción que se manifiesta al percibir un obstáculo que genera sentimiento de impotencia e indignación. Potencialmente sino se sabe controlar puede ser una emoción peligrosa, dado a que genera una respuesta agresiva frente a los obstáculos y frustración. Es muy común que en las primeras edades de desarrollo se experimente muy pronto esta emoción por lo que se debe evitar un ataque de cóleras. Entre las respuestas fisiológicas Palmero (1997) destacan el incremento del flujo sanguíneo y el ritmo cardíaco, entre otros.

El miedo, es un sentimiento totalmente instintivo. Su función es protegernos antes posibles amenazas. Es importante controlar este sentimiento para que no se convierta en pánico. Cuando una persona siente miedo el primer instinto que se activa es la fuga.

La tristeza es un sentimiento que se activa por la separación psicológica o física o por la decepción. Este sentimiento está vinculado con la pasividad y el aislamiento ocasionado bien sea por una pérdida o contrariedad. Entre sus manifestaciones fisiológicas se encuentran la disminución de energía y entusiasmo (Palmero, 1997).

La ansiedad es una emoción que se caracteriza por presentar un estado de agitación constante, zozobra e inquietud falta de un estímulo desencadenante concreto. Dentro de sus respuestas fisiológicas Palmero (1997) resalta el aumento del ritmo cardíaco y la sudoración y temblores, entre otros.

La vergüenza es un sentimiento que se activa cuando existe la posibilidad de que los demás observen situaciones que debería estar en privado o escondida, por lo que la respuesta intuitiva está vinculada con el deseo de esconderse. Dentro de sus respuestas

fisiológicas Palmero (1997) destaca el enrojecimiento del rostro, el incremento de la presión sanguínea, entre otros.

El asco es una emoción que se genera como respuesta cuando se repugna una cosa o cuando algo o alguien genera una sensación desagradable. Las características de estas respuestas se describen mediante los siguientes eventos fisiológicos: tensión muscular, aumento de la conductancia de la piel, entre otros (Palmero, 1997).

Una vez hecho el recorrido teórico de las diferentes emociones y su conceptualización se presenta a continuación el desarrollo teórico sobre la inteligencia emocional en base a autores relevante como lo son Gardner (2001).

3.3 ¿Qué es la Inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es una de las competencias claves para desenvolverse en la sociedad moderna. (Bisquerra, 2013). El concepto de inteligencia emocional es relativamente reciente y emerge con las ideas desarrolladas en el importante trabajo de Howard Gardner (2001) en función a la inteligencia donde expone que la inteligencia no era única sino múltiples. Siendo una de esta inteligencia la emocional. Seguidamente, en los años noventa Mayer y Salovey (2002) comenzaron a desarrollar el término propiamente como “inteligencia emocional”.

Para Mayer y Salovey (1997) la inteligencia emocional es considerada como una inteligencia genuina que se desarrolla en el uso adaptativo de las emociones de forma tal que las personas pueden solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz en el contexto donde se desenvuelven.

Más tarde, la inteligencia emocional ha sido considerada como el conjunto de capacidades que permite al ser humano solucionar problemas que estén vinculados con las emociones tanto a nivel personal, es decir, inteligencia intrapersonal con nuestras propias emociones como en las interacciones con las emociones de los demás, inteligencia interpersonal. Es mediante el desarrollo de la inteligencia emocional que el ser humano es capaz de dirigir y equilibrar las emociones. (Rose, 2015) Este equilibrio viene dado por la capacidad de sentir, controlar y modificar si fuese necesario estados emocionales que estén generando molestias u obstaculizando el desarrollo pleno del individuo. (Martínez, 2009).

Por lo antes expuesto, se justifica la importancia de orientar el proceso pedagógico en base al desarrollo de la inteligencia emocional para así formar personas cónsonas para su

integración adecuada en el contexto social y cultural en el que se desenvuelve. Por lo tanto, el siguiente apartado va dirigido a una reflexión teórica sobre la importancia de educar en las emociones.

3.4 Inteligencia Emocional y Afrontamiento Emocional

El afrontamiento se define como los esfuerzos cognitiva y conductual constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas de índoles externas (ambientales, estresores) e internas (estado emocional) que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo. Lo que significa que el afrontamiento es considerado como cambios comportamentales generados por las emociones que preparan a las personas para la acción. (Lazarus y Folkman, 1984). Desde esta perspectiva, el afrontamiento se considera un importante proceso psicológico que se activa cuando ocurren cambios no deseados en el entorno que ocasionan estrés, o cuando el resultado de estos procesos no es lo que se esperaban. (Rodríguez y Pérez, 2011).

En palabras de Etxebarria (2002) el afrontamiento emocional se puede desarrollar mediante estrategias de a corto plazo, ambivalente o a largo plazo. A continuación, se describe de forma conceptual cada una de ellas.

Las estrategias a corto plazo son aquellas estrategias que tienen como fin evitar, disminuir, situaciones desagradables de ansiedad, estrés y miedo. Dentro de estas estrategias se encuentran: (i) la negación, (ii) Inhibición, (iii) Rumiación, (iv) Descargas emocionales y la (v) la confrontación (Etxebarria, 2002).

En cuanto (i) la negación es una estrategia que consiste en romper el vínculo con los demás para participar en actividades sociales. Por su parte, la (ii) Inhibición implica entrar en proceso *rumiativo* donde se inhibe la capacidad de expresar los derechos y las necesidades. En consecuencia, se generan sensaciones de impotencias. Seguidamente, la estrategia de afrontamiento (iii) Rumiación es la forma más frecuente de reacciona frente a situaciones que nos causan emociones de enfado o tristeza es hacer un proceso introspectivo a fin de reflexionar sobre una determinada situación ocurrida. De igual forma, (iv) las descargas emocionales muy útil para ventilar emociones de tristeza o de enfado tanto a nivel oral, como facial y de conducta tales como gritos, golpes, entre otros. Por último, se presenta la estrategia de (v) la confrontación la cual consiste en expresar

de forma directa las vivencias, sentimientos y emociones a la otra persona parte del conflicto (Etxebarria, 2002).

Como se ha desarrollado en los párrafos anteriores las estrategias de afrontamiento a corto plazo permite a las personas enfrentar situaciones estresantes a nivel emocional y estas solo se constituyen eficiente si contribuyen al bienestar emocional, psicológico y social de las personas. (Snyder, 1999). Por lo que este tipo de estrategia está enfocado más a nivel emocional e individual y solo pueden ser útil a corto plazo.

Además de esta estrategia a corto plazo, también se encuentran presentes las estrategias de afrontamiento ambivalente que son acciones que nos pueden ser útiles a corto o a largo plazo. Entre ellas tenemos: (i) Manejo fisiológico, (ii) Expresión de emociones contrarias (iii) Compararse con los demás: (iv) Búsqueda de apoyo social y emocional (v) Aislamiento social (Etxebarria, 2002).

Una vez abordadas la estrategia de afrontamiento ambivalente que tiene como principal función enfrentar de forma momentáneas situaciones de estrés emocional mediante diversos mecanismos fisiológico, de interacción social y a nivel individual. En el siguiente apartado se desarrollan las bases teóricas de estrategias de afrontamiento emocional a largo plazo que tienen que ver más con la maduración en el manejo de las emociones en base a. (Etxebarria,2002).

3.5 Educar en las emociones

Hoy día, en el contexto escolar es muy relevante educar en las emociones. Dado a que los factores emocionales, afectivos y de relaciones son aspectos de suma importancia para la formación de ciudadanos socialmente inteligentes. En este sentido, la instrucción y la pedagogía deben trascender la exclusividad de los factores cognitivos como único centro de interés para llevar a cabo desde las aulas de clases la formación holística de los estudiantes. Esta formación debe tomar en cuenta la educación de las emociones lo que conlleva no ha una represión u inhibición de las propias emociones sino más bien en primera instancia, hacerlas consciente, de reconocer la función de cada emoción y canalizarla de forma positiva (Lizcano y Hurtado, 2018).

En función a lo anterior, Guilera (2007) realiza una descomposición de la inteligencia emocional en tres factores con la finalidad de que éstas puedan ser valoradas en términos de aprendizaje y al mismo tiempo, hacer los ajustes pedagógicos que permitan el

desarrollo pleno de la inteligencia emocional. Estos factores son: (i) la percepción de las emociones, (ii) la comprensión de la emoción y (iii) la regulación de las emociones.

En cuanto a la (i) percepción de las emociones, este es un elemento referido al reconocimiento de las emociones. Tiene que ver con la percepción y el sentir de las diferentes emociones. Para el desarrollo de este componente de la inteligencia emocional se le sugiere al docente diseñar un conjunto de Ítems que midan la capacidad de los niños para reconocer las emociones mediante expresiones que se muestren a través de imágenes, expresiones faciales, músicas, películas, entre otros (Guilera, 2007).

Asimismo, con respecto a la (ii) Comprensión de la emoción, este componente se orienta a tener una conciencia y comprensión del funcionamiento de cada una de las emociones y a partir de allí establecer estrategias que permitan la adaptación positiva de un estado emocional en particular. En este apartado, se sugiere que el docente diseñe una serie de ítems que posibilite medir la capacidad de los niños para reconocer el funcionamiento de cómo cambia las emociones, prever las emociones y para captar la manera como se entretelen diferentes emociones (Guilera, 2007).

De igual forma, el componente de la (iii) regulación de las emociones, en este componente, se sugiere al docente diseñar estrategias pedagógicas que se pueden emplear para enfrentar situaciones y dilemas de tipo emocional propias en el aula de clase (Guilera, 2007).

4. La inteligencia emocional como competencia transversal

La transcendencia de la inteligencia emocional ha ido evolucionando a lo largo de los años pasando de ser una competencia a la cual no se le daba gran importancia a ser una de las más relevantes y fundamentales de las competencias, su valor ha subido de forma exponencial, es por esto por lo que actualmente se considera como una competencia transversal.

Para seguir hablando de esto tenemos que hablar sobre lo que es una competencia transversal, actualmente, consideramos como competencia transversal todas aquellas características que el trabajador posee que están fuera de sus conocimientos propios como profesional de la materia, es decir, aquellas características que permitirán al trabajador tener la capacidad para diagnosticar, relacionar, resolver problemas, tomar decisiones, comunicación, organización de su trabajo, gestión del tiempo, adaptación a diferentes entornos culturales, manejo del estrés y otras competencias que se desarrollan a lo largo

de los años ejerciendo una profesión y que cada trabajador desarrolla mayor o menormente dependiendo de sus capacidades e implicación.

Según Bisquerra (2000) la educación en las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional como competencia son claves para el desarrollo humano, con el objetivo fundamental de formar al ser humano para la vida y aumentar el bienestar personal y social de la misma.

El hecho de no querer aceptar a la inteligencia emocional como una competencia fundamental para el desarrollo de las personas hace que las personas se encuentren con encrucijadas y faltos de ideas y soluciones ante algunas situaciones concretas.

Extremera Pacheco y Fernández Berrocal (2004) hablan de la deficiencia que existe en la sociedad en la enseñanza y trato de la inteligencia emocional, llegando a una teoría en la que hablan de cuatro áreas en las que el alumnado se verá resentido si no desarrollan la inteligencia emocional como competencia en el aula: el bienestar y el ajuste psicológico, el rendimiento académico, la aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas y la disminución en la cantidad y calidad de nuestras relaciones personales que tenemos en el día a día.

Actualmente el profesorado comienza a tomar consciencia que los aspectos emocionales y sociales deben estar incluidos en el currículum y deben trabajarse de forma real y gradual en el aula, la educación emocional atiende a la competencia social y cívica, también a la competencia lingüística mediante la detección, gestión y expresión de emociones en otra lengua.

Las competencias transversales son consideradas muy valiosas dentro del propio trabajo porque nos aportan valor como individuos dentro de la función que cometemos dentro de una empresa, colegio o nuestro lugar de trabajo, la inteligencia emocional nos permite saber cómo adaptarnos a una situación determinada, o cómo reaccionar ante un problema, por esto y por más cosas el desarrollo de la inteligencia emocional y su inclusión como competencia transversal es un hecho, porque si una persona es capaz de controlar sus emociones y de saber cómo actuar con los demás, este trabajador tendrá un valor añadido dentro de su puesto. Debemos por lo tanto como maestros estar formados y saber cómo actuar e impartir esta competencia, buscando la motivación en nuestro alumnado con actividades dinámicas e interesantes para ellos, con esto, podremos hacer que el aprendizaje de algo tan importante como la inteligencia emocional sea algo atractivo.

5. Arts and Crafts para el aprendizaje de una nueva lengua

En el área de arte plástica los niños comprenden y aprenden diversas formas de expresión y representaciones mediante el cual asimila y aprende a expresar y comunicar diferentes aspectos del mundo interior y de la realidad exterior que percibe.

De allí, que esta asignatura se percibe como un espacio potencialmente extraordinario para que los niños a través de los procesos de interacción de las artes plásticas desarrollen las competencias lingüísticas del idioma inglés desde una dimensión plenamente práctica y aplicada a la realidad cotidiana de su entorno.

La enseñanza de las artes plásticas conlleva a los niños a una aproximación a las diferentes técnicas de expresión visual entre ellos a fotografías, videos, cine, así como también el desarrollo de técnicas propias mediante el dibujo, pintura y escultura.

Desde este contexto, se torna interesante que los niños desarrollen competencias bilingües a partir del arte para entender, investigar y aplicar desde edades temprana no solo los fundamentos de la expresión artística sino más bien que este sea el vehículo de una comunicación práctica para el aprendizaje en este caso, del inglés como segunda lengua.

Para Murado (2010) las actividades de manipulación en base a *arts and crafts* incluyen todas aquellas que poseen un componente de diseño, elaboración y construcción de un producto final. Por lo que estas actividades están relacionadas con tareas que involucra: recortar, colorear, doblar, pegar útiles para la práctica del lenguaje en un contexto práctico mediante el cual el docente puede ser guía del trabajo dando instrucciones en inglés (2010, p. 54).

Estas actividades de manipulación y creación de objetos mediante las artes plásticas, además de proporcionar el manejo y la práctica del idioma extranjero ayuda a los niños de estas edades a establecer las siguientes áreas:

1. Desarrolla habilidades vinculadas con la comparación y clasificación y organización
2. Desarrolla sus sentidos sensoriales
3. Aumenta la autoestima
4. Desarrolla competencias sociales y lingüística sensibilizada en un entorno cultural.

6. Propuesta de Intervención en el aula bilingüe. Discovering my emotions

6.1 Justificación

En la propuesta de intervención realizaremos una unidad didáctica que sigue las pautas establecidas por el Estado español según el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

En esta propuesta de intervención trabajaremos de diversas formas la inteligencia emocional en el aula de artes plásticas y la inclusión del inglés en el aula también como parte de este aprendizaje. La inclusión del inglés dentro de otras asignaturas es un factor fundamental para hacer que nuestros alumnos estén mejor preparados para el día de mañana ya que es el idioma más globalizado y en una gran cantidad de países se enseña este idioma como segunda lengua. El hecho de estar trabajando el inglés en la asignatura de artes plásticas hace que sea necesario utilizar un vocabulario muy concreto y que repitiremos en varias ocasiones a lo largo de las propuestas realizadas, lo más importante es que adquieran bien este vocabulario y que cojan soltura con algunas expresiones, frases y palabras determinadas. Al estar en un curso como tercero de primaria tenemos que conocer también las limitaciones y capacidades de nuestro alumnado ya que no podemos hacer todo en inglés si queremos que hagan adecuadamente las actividades propuestas, desarrollaremos las actividades para trabajar la inteligencia emocional en el aula de plástica, pero, trabajando el inglés dentro de sus posibilidades y capacidades y ayudándoles en algún momento si fuese necesario.

Algo que es realmente importante y a tener en cuenta es que se trata de trabajar la inteligencia emocional y las emociones unos aspectos que son fundamentales en el desarrollo del individuo, por lo que el maestro deberá conocer como trabajar en este ámbito y haberse informado previamente muy bien de cómo incluir dentro del aula de plástica este tema ya que es una asignatura que en concreto nos permite realizar muchas cosas creativas y que conllevan implicación emocional.

6.2 Propuesta de Intervención: Discovering my emotions

| | | | |
|---|---------------------------|--------------|------------------|
| ÁREA | ASIGNATURA TRONCAL | | |
| Inteligencia Emocional en el aula de Arts and Crafts | Arts and Crafts | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | NIVEL | CURSO | TRIMESTRE |
| Discovering my Emotions | Segundo | 3º | Tercero |
| INTRODUCCIÓN | | | |
| <p>Es importante destacar que la propuesta se desarrollará en el centro de San José Maristas de Logroño ya que es el centro con el que más me familiarizo en La Rioja ya que es donde estudié y donde hice mis prácticas de maestro, además, en primaria se encuentran en un proceso de inmersión lingüística que camina hacia el bilingüismo.</p> <p>El aula en el que desarrollaremos la actividad tendrá una media de veintiocho alumnos por clase y haremos cuatro grupos de unos siete alumnos por grupo para hacer la propuesta.</p> <p>Los alumnos pertenecen en su mayoría a la clase media-alta económicamente hablando, en general sin problemas económicos en sus necesidades primarias. Suelen asistir a clase aseados y actualmente con el uniforme de implantación obligatoria tanto en primaria como en la ESO, se encuentran fuertemente influenciados por las tecnologías y las redes sociales lo que les perjudica a muchos a nivel académico además de que algunos alumnos están bajo una sobreprotección y unas circunstancias sociales que no son adecuadas para su desarrollo.</p> <p>RECURSOS MATERIALES (utilizados durante el desarrollo de la propuesta):</p> <ul style="list-style-type: none">- Fichas didácticas (emociones en inglés, colores en inglés, ficha “My emotions”)- Cuaderno individual por cada alumno de un tamaño de 4 mm- Texturas naturales y artificiales (para la primera sesión)- Lápices, gomas, reglas, rotuladores, pegamento, pinturas, temperas, pajitas de plástico verdes | | | |

| <ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas, cartón y hojas de papel - Ordenador o Tablet - Diccionario inglés uno por alumno - Sombreros Mágicos cuatro, uno de cada uno de los colores primarios - Otros elementos (manteles de colores para las mesas) | |
|---|--|
| TEMPORALIZACIÓN | BLOQUES DE CONTENIDOS |
| <p>La propuesta de intervención sería llevada a cabo en el curso de 3º de primaria en el último mes del curso en la asignatura de arts and crafts y ocuparía un total de ocho sesiones siendo dos por semana durante cuatro semanas las clases que abarcaríamos con esta propuesta de intervención llamada “Discovering my emotions”.</p> <p>La distribución de las clases por semana y los días donde dan la asignatura han sido sacados de una de las clases en las que estuve de prácticas el año pasado y cuya foto del horario tenía para realizar mi memoria de prácticas e incluirla en mi anexo. Tanto en 3º como en 4º de primaria tienen un horario en el que semanalmente tienen 2 horas de arts and crafts y otra más que tiene que estar dedicada a la música.</p> <p>Las clases serán los lunes y jueves y la propuesta se realizará entre mayo y junio como método de repaso de los contenidos y competencias aprendidas durante el curso.</p> | <p>BLOQUE 1- Educación Audiovisual</p> <p>BLOQUE 2- Dibujo Geométrico</p> <p>BLOQUE 3- Expresión Artística</p> |

| |
|---|
| COMPETENCIAS CLAVE |
| <p>BLOQUE 1- Educación Audiovisual</p> <ul style="list-style-type: none"> • CL (Competencia Lingüística) • CD (Competencia Digital) <p>BLOQUE 2- Dibujo Geométrico</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMCT (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología) <p>BLOQUE 3- Expresión Artística</p> <ul style="list-style-type: none"> • CCEC (Competencia de conciencia y expresiones culturales) • CSIE (Competencia del sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor) • CL (Competencia lingüística) • CAA (Competencia de aprender a aprender) |
| OBJETIVOS DE LA PROPUESTA |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar una personalidad en nuestros alumnos liberada de prejuicios 2. Ayudar a que nuestros alumnos se descubran emocionalmente y también conozcan mejor a sus compañeros 3. Formular preguntas a nuestros alumnos que hagan que comiencen a plantearse aspectos más complejos y ayudarles a entender sobre ellos 4. Desarrollar el aprendizaje de la segunda lengua, inglés, en el aula sirviéndonos del contexto de las emociones 5. Trabajar los contenidos y competencias establecidos en el BOR para el curso de 3º de Primaria de artes plásticas, en nuestro caso, arts and crafts. |

CONTENIDOS

BLOQUE 1- Educación Audiovisual

- Cómics
- Imagen fija: Análisis
- Imagen digital: búsqueda de imágenes

BLOQUE 2- Dibujo Geométrico

- Suma de Segmentos
- La Circunferencia y el círculo

BLOQUE 3- Expresión Artística

- Color: colores primarios
- Textura: Naturales y Artificiales
- Técnicas y materiales: las temperas

METODOLOGÍA

- Aprendizaje cooperativo

Para que obtengamos el éxito dentro de esta metodología cada miembro del grupo tiene que tener un rol determinado o el grupo estar dividido en roles más o menos definidos. La filosofía en la que se podría resumir esta metodología es en la de “juntos más fuertes”, buscamos que los alumnos trabajando juntos contribuyan mutuamente al desarrollo de sus habilidades y destrezas.

- Aprendizaje por descubrimiento

Es una metodología en la que damos bastante importancia a la libertad del alumno, es decir, dejamos que el alumno experimente y sea el mismo el que cometa el error y tenga que solucionarlo, son ellos mismos los que van aprendiendo mediante el ensayo-error, con la ayuda del profesor siempre que sea necesario.

- Uso de las TIC

El uso de las TIC es una metodología que hemos normalizado en nuestras aulas a día de hoy debido al uso frecuente de las misma, ya bien sea a través de una pizarra digital, una Tablet, el móvil, ordenadores. En este caso en la propuesta de intervención utilizaremos el ordenador para hacer búsquedas en la web para que aprendan a buscar información en la misma, siempre bajo la supervisión del profesor.

- Aprendizaje basado en proyectos

Aplicar esta metodología hace que haya una mejor garantía didáctica, contribuye eficazmente al desarrollo de las competencias claves y al aprendizaje de los contenidos del currículo, buscamos la implicación e interés por parte de los alumnos en los proyectos propuestos como unos de los objetivos fundamentales de esta metodología.

- Aprendizaje basado en el pensamiento (“Thinking Based Learning”)

Esta metodología se basa en desarrollar destrezas del pensamiento más allá de la memorización, crear y desarrollar un pensamiento eficaz, busca un aprendizaje más profundo y enriquecido para el alumno, un objetivo de esta metodología es que el alumno sea parte importante de su propio aprendizaje, el centro de la misma.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

BLOQUE 1- Educación Audiovisual

- Analiza por oral y escrito de forma sencilla imágenes fijas atendiendo al tamaño, formato, tema y elementos que rodean la imagen.
- Inventa una historia, la secuencia y dibuja varias secuencias a las que incorpora el diálogo de los personajes mediante el bocadillo
- Busca imágenes en Internet, las selecciona y trabaja con ellas

BLOQUE 2- Dibujo Geométrico

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Suma segmentos gráficamente • Dibuja y colorea circunferencias con plantillas utilizando los conceptos de radio, diámetro, cuerda y arco |
| <p>BLOQUE 3- Expresión Artística</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende el porqué de la utilización del amarillo, magenta y cyan como colores primarios • Utiliza los colores primarios en la creación de producciones gráficas propias • Conoce el concepto de textura • Identifica en la naturaleza diferentes texturas • Reconoce en su entorno texturas creadas de manera artificial y expresa sus características con un vocabulario adecuado • Utiliza las temperas de forma adecuada siendo conscientes de las posibilidades que ofrece este material • Comprende la necesidad de mantener el orden y la limpieza durante todo el proceso de creación |
| <p>TEMAS TRANSVERSALES</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Educación en Emociones: a saber, identificar, reaccionar y manipular las emociones que tienen los alumnos día a día. • Educación en el Consumo Responsable: concienciaremos a los alumnos en que utilicen sus recursos de forma responsable, sin malgastar. • Educación Cívica y Moral: en cómo debemos respetar a los demás aunque sean diferentes a nosotros. |

6.3 Sesiones de la Propuesta de Intervención

| SESIÓN 1- Introducir a nuestros alumnos a Discovering my emotions. | | |
|--|-------------------------|-----------------------------|
| 1ª ACTIVIDAD | (Tiempo: 25 min) | (Objetivos: 2,3 y 4) |
| <p><u>Título:</u> Introducción de las emociones en castellano e inglés</p> <p><u>Breve explicación:</u> Al comenzar esta sesión lo primero que buscaremos será hablarles a nuestros alumnos brevemente del funcionamiento y del procedimiento del proyecto que seguiremos adelante en el próximo mes, trataremos a continuación el tema de las emociones para comenzar a familiarizarnos con unas preguntas: ¿qué es una emoción?, ¿cuáles son las emociones básicas?, ¿por qué es importante emocionarse con el arte?, todo esto en castellano. A continuación, les entregaremos una fichada llamada “Knowing my emotions” (Anexo 1), en la cual aparecerán las seis emociones principales que son alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa en inglés y en castellano y una breve descripción de lo que representa cada una de estas emociones en castellano también, leeremos esta ficha en clase entre todos.</p> <p><u>Metodología General</u> Aprendizaje cooperativo y Aprendizaje basado en el pensamiento.</p> | | |
| 2ª ACTIVIDAD | (Tiempo: 35 min) | (Objetivos: 2 y 5) |
| <p><u>Título:</u> Realizamos el escudo de nuestro equipo con nuestros compañeros</p> <p><u>Breve explicación:</u> Prepararemos a la clase para las siete sesiones posteriores y harán entre ellos conciencia de equipo mediante las artes plásticas. Haremos los grupos que estarán divididos en siete u ocho alumnos por grupo a lo sumo y habrá un total de cuatro grupos. Una vez hechos los cuatro grupos que se desenvolverán juntos en las siguientes sesiones en unos tablones de cartón que les llevaremos procederán a realizar un escudo con un título del grupo en inglés encima del escudo que decorarán, pintarán, dibujarán con temperas y podrán utilizar y trabajar con texturas artificiales como; lana, trozos de caucho y bolitas de caucho de colores, hierba sintética, pegatinas y naturales como; corteza de árbol, hojas, hierba, piedras pequeñas, peladuras de limón, naranja y cáscaras de nueces. En el escudo deben aparecer las seis emociones principales en inglés que les hemos dado en la ficha en la primera parte de la sesión. Encima de cada escudo estará el nombre del grupo que elegirán ellos mismo, será supervisado por el profesor y nos servirá para identificarlos.</p> | | |

Metodología General: Aprendizaje cooperativo y Aprendizaje basado en proyectos.

❖ SESIONES 2, 3, 4 y 5 - Wrath (Ira), Sadness (Tristeza), Joy (Alegría) y Fear (Miedo)

INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE LAS SESIONES

La segunda sesión al ser la primera de las cuatro que vamos a tener seguirá una estructura y temporalización diferente ya que tendremos que explicar y preparar algunos elementos que utilizaremos continuamente en esta clase y en las tres siguientes. En esta segunda sesión les entregaremos nada más llegar la ficha “Knowing my emotions” (Anexo1) y posteriormente veremos que se hace en cada una de las cuatro mesas que habrá en la clase y que irá variando de emoción de una clase a otra entre las sesiones dos, tres, cuatro y cinco.

En cada mesa habrá un mantel que, dependiendo de la sesión, nos mostrará la emoción que trabajaremos en ese puesto ese día. Seguiremos los colores representados por Plutchik: azul: tristeza, rojo: ira, amarillo: alegría, verde miedo. En la primera de las cuatro sesiones, en la mesa 1 comenzaremos con la alegría, en la mesa 2 con la ira, en la mesa 3 con la tristeza y en la 4 con el miedo. En la siguiente sesión, esto variará haciendo las mismas actividades en cada mesa, pero con emociones diferentes, es decir, en la mesa 1 ahora trabajaremos el miedo, en la mesa 2 la alegría, en la mesa 3 la ira y en la mesa 4 la tristeza, es decir, las emociones van variando de mesa, pero en todas las clases de las cuatro trabajamos todas las emociones. Las actividades no varían de mesa, es decir, en la mesa 1 siempre realizaremos la misma actividad, lo que sí que varía es la emoción que tendrán que trabajar cada día los alumnos en esa actividad. De esta forma cada grupo a lo largo de las cuatro sesiones verán las cuatro emociones en cada mesa y durante cuatro sesiones estaremos trabajando con esas cuatro emociones al mismo tiempo en el aula.

Al final de la quinta sesión les pediremos que elijan una emoción de las cuatro principales trabajadas, posteriormente les entregaremos la ficha donde les haremos tres preguntas sobre cualquiera de estas emociones donde ellos responderán a las preguntas y tendrán que hacer un dibujo. Las preguntas serán en inglés, pero responderán en

| | | |
|---|-------------------|-----------------------|
| <p>castellano, lo óptimo es que cada alumno posea su propio diccionario de inglés para poder echar mano de él. Ficha “My emotions” (Anexo 2).</p> <p>Estarán siempre atentamente vigilados por el profesor y cada alumno contará con un diccionario de inglés particular, además, trabajarán en cada uno de estos puestos con los grupos que hicimos con ellos en la primera sesión.</p> | | |
| 1ª MESA | (Tiempo: 15 min) | (Objetivos: 2,4 y 5) |
| <p><u>Título:</u> Crear su propio Cómic en inglés según la emoción de la mesa</p> <p><u>Breve explicación:</u> Lo primero a tener en cuenta es que buscamos que los alumnos mediante este cómic es que traten una emoción dependiendo de la sesión con la que pueden verse identificados, que han sufrido alguna vez o visto en su día a día y representarla dibujándola por viñetas y posteriormente pintándola. El propio cómic consistirá de nueve viñetas en tres filas, les daremos ya las viñetas y la estructura del cómic para que solo tengan que dibujar dentro de las viñetas, pintarlo con temperas y añadir alguna textura si lo desean al cómic con los recursos materiales que tendrán a su disposición. Importante que se coordinen bien para que pueda salirles correctamente. Estar atento el profesor a lo que los alumnos ponen en inglés en las viñetas y modificarlo si no está correcto para que quede bien.</p> <p><u>Metodología General:</u> Aprendizaje Cooperativo y Aprendizaje por Descubrimiento</p> | | |
| 2ª MESA | (Tiempo: 15 min) | (Objetivos:1, 4 y 5) |
| <p><u>Título:</u> Pintamos y adornamos nuestro cómic según la emoción de la mesa</p> <p><u>Breve explicación:</u> Al principio de la clase les daremos la ficha de “Primary and Secondary colors” (Anexo 3) para que la tengan antes de pintar y comiencen haciendo el segundo puesto con una base y sabiendo los colores que vamos a ir trabajando y que posteriormente la guarden en su cuaderno, una vez hayan visto los colores en inglés tendrán que ponerse de acuerdo con qué colores y texturas representan la emoción que habrá en la mesa y a continuación pintar con temperas y adornar este cómic con estos colores y texturas que les proporcionaremos.</p> <p><u>Metodología General:</u> Aprendizaje Cooperativo y Aprendizaje basado en proyectos</p> | | |

| | | |
|--|-------------------|------------------------|
| 3ª MESA | (Tiempo: 20 min) | (Objetivos:1, 2,3 y 4) |
| <p><u>Título:</u> Uso de las TIC; Imagen fija: Análisis de las emociones</p> <p><u>Breve Explicación:</u> : En esta actividad por grupos tendrán que buscar primero en el ordenador o tablet una imagen de un cuadro famoso que esté expuesto en la National Gallery de Londres a través de la página web oficial del museo¹ en el que puedan ver representada la emoción que en ese momento haya en la mesa (alegría, ira, tristeza o miedo). Por supuesto, se les indicará que intenten buscar aquellos colores que representen la emoción y que recuerden el autor del cuadro. Nos colocaremos en círculo alrededor de la mesa una vez la hayan localizado y tendrán que hacer un dibujo que les recuerde a esta escena que acaban de ver y pasársela a su compañero de la derecha para que responda debajo del dibujo;</p> <p>What can I see in this picture?</p> <p>Posteriormente devolveremos el dibujo al compañero.</p> <p><u>Metodología General:</u> Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje basado en el uso de las TIC_y Aprendizaje basado en el pensamiento</p> | | |
| 4ª MESA | (Tiempo: 10 min) | (Objetivos: 2,3,4 y 5) |
| <p><u>Título:</u> Rainbow Emotions (Arcoíris de las emociones)</p> <p><u>Breve Explicación:</u> A cada grupo se le proporcionará una cartulina grande para la realización de este puesto, además de temperas y lápices. En la cartulina les daremos ya dibujado el arcoíris con sus diferentes franjas, siete en total, las cuales estarán sin color y vacías.</p> <p>La primera tarea que tendrán los alumnos será la de ir completando estas franjas vacías con las emociones en inglés que podrán consultar en su ficha “Knowing my emotions” (Anexo 1) y añadir una que ellos quieran ya que les faltará una emoción para completar el arcoíris ya que son siete franjas y hay seis emociones en la ficha.</p> <p>Una vez que ya hayan puesto todas las emociones en su franja del arcoíris tendrán que hacer la segunda parte de la actividad, en cada franja del arcoíris dependiendo de la emoción que esté escrita pondrán; por ejemplo, si en la primera franja del arcoíris se ha puesto <i>HAPPY</i> como emoción en esa franja los alumnos tendrán que poner cada uno una frase que sea “I feel happy when...” y una situación en la que se sientan felices en</p> | | |

¹ <https://www.nationalgallery.org.uk/paintings/collection-overview?viewPage=4>

su día a día. De esta forma, las franjas del arcoíris estarán completas de una emoción en grande y varias frases de los alumnos una por cada uno diciendo cuando sienten esa emoción en su día a día. Para finalizar la actividad pintarán con temperas cada franja del color que para ellos mejor represente esa emoción. Cada grupo tendrá su cartulina e irá trabajando sobre ella durante las cuatro sesiones.

Metodología General: Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje por descubrimiento, Aprendizaje basado en proyectos

SESIÓN 6- Self Esteem (Autoestima)

1ª ACTIVIDAD (Tiempo: 30 min) (Objetivos:1,2 y 4)

Título: Muñecos de papel

Breve explicación: Introduciremos a nuestros alumnos a esta práctica con un video y una demostración visual que hará el propio profesor de cómo realizar esta tarea. Seguimos manteniendo los cuatro grupos que utilizábamos en las anteriores sesiones, tendrán que hacer siete u ocho, una figura por cada integrante del grupo.

Después de que hayan hecho las figuras de papel, pondré en la pizarra una serie de cualidades que cada uno podemos tener por otra persona en castellano e inglés y tendrán que apuntarlas en su cuaderno en forma de tabla hecha por ellos.

| Castellano | Inglés |
|------------|------------|
| Odio | Hate |
| Amor | Love |
| Admiración | Admiration |
| Respeto | Respect |
| Gratitud | Gratitude |
| Ilusión | Illusion |
| Timidez | Shyness |
| Feliz | Happy |
| Amistoso | Friendly |

Una vez que ya hayan apuntado esto en su cuaderno irán diciendo entre todo el grupo dos cualidades que tenga cada uno y las apuntarán junto con el nombre de esa persona en uno de estos muñecos de papel, una vez están todas las cualidades apuntadas se pintarán estas figuras de papel con temperas y pinturas de madera, además de poder ser decoradas cada uno de estos muñecos con elementos de diferentes texturas que conservaremos de anteriores sesiones. Posteriormente lo colgaremos en la clase por grupos.

Metodología General: Aprendizaje cooperativo, Aprendizaje por descubrimiento y uso de las TIC

2ª ACTIVIDAD

(Tiempo: 30 min)

(Objetivos: 1,2 y 5)

Título: Circunferencia del Conocimiento

Breve explicación: En esta actividad no trabajaremos con el inglés, buscaremos que los alumnos trabajen en grupo y sean conscientes de su realidad, de aquello para lo que son útiles y saben hacer mejor para reforzar su autoestima y por otra parte que también vean aquello en lo que pueden mejorar o aprender a hacer mejor, es decir, que hagan autocrítica.

En una cartulina dibujarán con ayuda de un compás o de la cuerda y el hilo una circunferencia a la que le dibujaremos unos ojos y una sonrisa simulando que fuese una cara, la dividiremos en seis partes. En las tres partes superiores de la circunferencia pintarán las tres partes con los tres colores primarios (amarillo, magenta y cyan), en las tres partes inferiores con colores que ellos obtengan al combinar estos tres colores primarios (naranja, verde y morado, por ejemplo).

Dentro de los tres colores primarios una vez que los hayamos pintado tendrán que poner tres cualidades, una en cada color primario que ellos creen que tienen.



Dentro de los colores secundarios de la parte inferior cada alumno tendrá que poner una característica que les gustaría tener o adquirir en cada color de estos tres colores, como en la parte de arriba, una por cada color.

Metodología General: Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje basado en el pensamiento

| | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| ❖ SESIÓN 7 – Please and Thank you (Por favor y gracias) | | |
| 1ª ACTIVIDAD | (Tiempo: 35 min) | (Objetivos: 4 y 5) |
| <p><u>Título:</u> Collage con frase en inglés decorada</p> <p><u>Breve explicación:</u> Les daremos a cada grupo una cartulina grande, unas hojas en sucio para tomar ideas sobre la frase que van a crear, texturas naturales y artificiales que tenemos para estas sesiones, cartón, tijeras, pegamento, pinceles y témperas.</p> <p>Una vez tengan el material necesario, procederemos a que realicen la actividad, por grupos crearán una frase que contenga las palabras “Thank you” y “Please” que utilicen en su día a día en castellano, una vez que ya crean que han hecho la frase correctamente le preguntarán al profesor, si este les da el visto bueno procederán a recortar el cartón para crear las letras, pintarlas con témperas y posteriormente pegarlas en la cartulina, la cartulina al mismo tiempo será decorada por el grupo con diferentes texturas naturales y artificiales que les ofreceremos a los alumnos llevando a cabo un collage. Posteriormente lo colgaremos en el aula.</p> <p><u>Metodología General:</u> Aprendizaje cooperativo, Aprendizaje por descubrimiento.</p> | | |
| 2ª ACTIVIDAD | (Tiempo: 25 min) | (Objetivos: 1,2 y 3) |
| <p><u>Título:</u> “Thank you friend”</p> <p><u>Breve explicación:</u> En clase y por grupos también, hará cada grupo un sorteo con una bolsa en la que estarán todos los nombres de los miembros del grupo, cada alumno irá sacando un nombre, si sale su propio nombre devolverá el papel a la bolsa y cogerá otro, al compañero que le toque deberá hacerle un dibujo pintado y hecho como le plazca al primero acompañado de una frase en la que aparezca el “Thank you”, agradeciéndole por algo que como compañero o amigo aprecia de esa persona. Si son impares y hay algún alumno que se queda después de juntarlos a todos sin pareja será el profesor quien tome la iniciativa y participe en la actividad con ese alumno. Al final de la sesión se darán entre ellos esos dibujos con la frase y procederán a pegarlo en el cuaderno.</p> <p><u>Metodología General:</u> Aprendizaje basado en proyectos.</p> | | |

| ❖ SESIÓN 8 – Final sesión (Conclusión) | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 1ª ACTIVIDAD | (Tiempo: 50 min) | (Objetivos:4 y 5) |
| <p><u>Título:</u> The flower of emotions</p> <p><u>Breve explicación:</u> Para la realización de esta actividad de conclusión me he apoyado en la rueda de las emociones de Robert Plutchik (Anexo 5) la cual tiene forma de flor y nos ayudará a llevar a cabo la actividad.</p> <p>Por grupos, los alumnos crearán una flor cromática en la que relacionarán los colores con las emociones trabajadas, recibirán unas pajitas de color verde para hacer el tallo, temperas y una cartulina en la que dibujarán un círculo para comenzar. Posteriormente dividirán este círculo en seis partes de forma simétrica, en cada una de estas partes pondrán una de las seis emociones en inglés que aparecen en la ficha “Knowing my emotions” (Anexo 1), colorearán cada emoción llegando un consenso entre ellos sobre qué color representa más esa emoción. Después, añadirán a la parte de fuera del círculo ramificaciones en forma de pétalo quedando seis ramificaciones en total que salen de dentro del círculo. En cada una de estas seis partes de dentro del círculo hacia afuera haremos una gama cromática pasando del color más oscuro que quieran colocándolo en la parte central de la flor hacia el más claro que estará en la punta del pétalo, de cada color haremos cuatro variaciones de oscuro a claro, por lo que al final de la actividad obtendremos 24 colores diferentes en una flor en la cartulina la cual recortaremos para quedarnos solo con la flor y le pegaremos el tallo que será la pajita verde en la parte posterior de la misma.</p> <p><u>Metodología General:</u> Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje por descubrimiento y Aprendizaje basado en proyectos.</p> | | |
| 2ª ACTIVIDAD | (Tiempo: 10 min) | (Objetivos: 1,2 y 3) |
| <p><u>Título:</u> Reflexión final sobre la propuesta con imágenes y video</p> <p><u>Breve explicación:</u> Al final de la sesión verán un video de unos cinco minutos que será un recopilatorio con imágenes de los proyectos y actividades que han ido realizando los propios grupos y alumnos durante la propuesta de intervención. Servirá como punto y final al trabajo realizado en el aula y como fin del mes de clase en el que hemos estado trabajando todos estos contenidos.</p> <p><u>Metodología General:</u> Uso de las TIC</p> | | |

6.4 Rúbrica de evaluación

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|--|---|--|
| <i>Conoce y aplica la segunda lengua (inglés) durante el desarrollo de la propuesta de intervención</i> | Ni conoce ni aplica | Conoce pero no aplica | Conoce y aplica pero incorrectamente | Conoce y aplica correctamente |
| <i>Se implica en conocer sus propias emociones y las de sus compañeros</i> | Nunca | Poco | A veces | Casi siempre, Siempre |
| <i>Desarrolla sus habilidades y aptitudes en el área de expresión artística</i> | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
| <i>Sigue las instrucciones dadas por el profesor</i> | No las sigue | Casi no las sigue | Las sigue en su gran mayoría | Las sigue paso a paso a todas |
| <i>Resuelve las actividades propuestas</i> | No consigue resolver ninguno | Consigue menos de la mitad | Consigue más de la mitad | Consigue resolver todos los ejercicios |
| <i>Participa de manera activa en la actividad</i> | No | A veces | Normalmente | Siempre |
| <i>Actitud hacia sus compañeros</i> | Comportamientos incorrectos. (Respeto, escucha...) | Escucha, pero no respeta las opiniones de los demás. | Respeto a sus compañeros y aporta su forma de hacerlo | Escucha y respeta a los compañeros de clase y su forma de trabajar |
| <i>Calidad, Orden y Contenido del cuaderno de actividades</i> | Le faltan muchas cosas. Muy poco completo. | Le faltan cosas, falta material de clase. | Le faltan como mucho solo dos preguntas o actividades | Lo tiene todo hecho y ordenado, tiene todas las actividades |

7. Conclusiones obtenidas

Antes de comenzar a exponer las conclusiones obtenidas tengo que decir que no he podido poner en práctica esta propuesta de intervención en el aula ya que las prácticas las hice el año pasado por lo que las conclusiones obtenidas por la propuesta y que mencionaré a continuación son aquellas conclusiones que antes de llevar a cabo la propuesta ya sabemos que las vamos a obtener. Por descontado decir que estas conclusiones tienen relación con los objetivos que teníamos para la propuesta de intervención.

Como primera conclusión destacaremos el fomentar el trabajo cooperativo para desarrollar la inteligencia emocional. El trabajo cooperativo debe ser una prioridad en el aula en la que trabajemos la inteligencia emocional ya que les permitirá desarrollar y aprender sobre sus emociones junto a sus compañeros, observando y aprendiendo también de los mismos, es decir, buscamos la retroalimentación positiva, que aprendan y observen juntos, esto también les permitirá eliminar prejuicios y les dejará ver que hay distintas formas de comportarse o de reaccionar ante una situación.

Otra conclusión a la que he llegado con la realización de este trabajo es la importancia de trabajar la segunda lengua en otra materia. El hecho de trabajar la segunda lengua en el aula dentro de otra materia nos permite transmitir conocimientos propios en inglés de artes plásticas y así poder adquirir un vocabulario mayor y trabajar la gramática, escritura y pronunciación en la segunda lengua en un contexto diferente al de la clase de inglés para intentar normalizar el uso de este idioma. El maestro debe estar al tanto de que sus alumnos adquieren las competencias y cumplen los estándares de aprendizaje y no se estacan por falta de nivel o dificultades con el uso de la segunda lengua.

Uno de los grandes descubrimientos que he realizado durante mis estudios es la metodología “Thinking based learning”, a tener en cuenta sin duda. El Aprendizaje basado en el pensamiento es otra de las conclusiones que podemos tener en cuenta una vez realizada nuestra propuesta de intervención, esto es debido a que los alumnos no tienen que estar memorizando muchos conceptos o conceptos complejos, el aprendizaje al que se ven sometidos es de otro tipo, en la que el alumno es el centro de su propio aprendizaje y tiene que ir experimentando junto a sus compañeros para continuar aprendiendo.

Como conclusión destacar también el buen funcionamiento de desarrollar la inteligencia emocional en el aula de artes plásticas. Las destrezas artísticas que trabajaremos durante la propuesta de intervención y en general todas ellas desarrollan y reflejan las emociones de las personas que las realizan, por lo que en la clase de arts and crafts será un lugar adecuado y favorable para el trato de la inteligencia emocional, el trato de las emociones en la clase de arts and crafts suele ser un recurso habitual por su buen funcionamiento. En la clase de artes plásticas hay multitud de formas de expresar las emociones.

Destacar por supuesto que trabajamos los contenidos establecidos para la materia en un contexto bilingüe. En la propuesta de intervención “Discovering my emotions” trabajamos las competencias y contenidos establecidos para el curso de 3º primaria en la asignatura de artes plásticas en inglés cuyo nombre es arts and crafts, dentro de esta propuesta trabajamos dentro de la asignatura la inteligencia emocional. A lo que me refiero con esto es que en la propia propuesta de intervención lo principal es que conseguimos utilizar el contexto de la inteligencia emocional para trabajar los contenidos que tienen que recibir y aprender nuestros alumnos en este curso.

8. Reflexión Personal de la propuesta de intervención

Como creador de esta propuesta para llevar a cabo en el aula bilingüe cuyo nombre es “Discovering my emotions” creo que es realmente útil para trabajar los tres aspectos fundamentales en los que se centra el trabajo de fin de grado y que podemos observar en su título, la inteligencia emocional y el desarrollo de las emociones de nuestros alumnos a lo largo de las sesiones tratando diferentes aspectos de estas, el aula bilingüe ya que introducimos la práctica del inglés en todos o casi todos los ejercicios y actividades que realizamos durante las sesiones y por último Arts and Crafts, desarrollando las capacidades y la expresión artística de nuestros alumnos en el aula de educación plástica que es por otra parte el objetivo fundamental de la propuesta. Además de estas competencias, también trabajaremos una serie de metodologías que enmarcarán y guiarán la forma en la que llevaremos a cabo la propuesta de intervención y le darán amplitud y un contexto en el que trabajar los tres aspectos principales que ya hemos comentado.

Por lo general, considero que es una muy buena propuesta para el aula bilingüe y que con su puesta en marcha o realización conseguiremos obtener los objetivos propuestos y trabajar las competencias y contenidos mencionados anteriormente, para concluir,

mencionar que el tutor debe estar al tanto de cómo ayudar a sus alumnos en las diferentes cuestiones emocionales que le puedan surgir, ya que las cuestiones sobre inglés o artes plásticas que puedan aparecer damos por hecho que sabremos responderlas.

9. Referencias Bibliográficas

Álava, S. (2016). Problemas emocionales de los niños. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com › Educación › Aprendizaje>

Bericat, M. (2012). Emociones. Documento en línea. Disponible en: <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>

Bisquerra, R. (2013). *Educación Emocional*. España. Editorial: Declee. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?isbn=8433035843>

Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Paidós.

Mortiboys, A. (2016). Como enseñar con inteligencia Emocional. México. Editorial: Patria

Coteh J., Brock A. (2006) “Introduction: Principles & Practices for Teaching Bilingual Learners” Promoting Learning for Bilingual pupils 3-11. SagePublications.

Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández y N. Ramos (Eds.), Corazones inteligentes (pp. 449-476). Barcelona: Kairós.

Navarro, B. (2018). La educación emocional en el aula de inglés en 1º de Bachillerato. Trabajo de Fin de Master. Documento en línea. Disponible en: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6933>

Fabregat, B. (2015). La inteligencia emocional en el aula de lengua inglesa. Trabajo de Fin de Master. Documento en línea. Disponible en: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/146068/TFM_2015_Fabregat_B.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Fuertes, I. (2016). Emociones en la Escuela. Teorías y actividades. Trabajo de fin de Master. Documento en línea. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?id=I8DQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Isabel+Fuertes+Valero%22&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiU9amNuNjAhXOct8KHeqDBrUQ6wEIKzAA#v=onepage&q&f=false>
- Guilera, L. (2007). Más allá de la inteligencia emocional. Las cinco dimensiones de la Mente. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?isbn=8497325079>.
- Goleman, D. (2008). Inteligencia Emocional. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?isbn=8472457877>
- Gómez, E. (2018). Estrategias para fortalecer la Inteligencia Emocional y mejorar la habilidad oral en inglés como lengua extranjera. Documentos en línea. Disponible en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/33327/TESIS%20ELIZABETH%20GOMEZ%20M.pdf?sequence=5>
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (Msceit) Item Booklet. Toronto, Canada: Mhs Publishers.
- María Mas (2012). Blog Neurona en Crecimiento. Documento en línea. Disponible en: <https://neuropediatra.org/2014/10/09/las-ventajas-del-bilinguismo-y-alguninconveniente/>
- Martínez, C. (2009). Consideraciones sobre inteligencia emocional. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica
- Murado, J. (2010). *Didáctica de inglés en educación infantil: Metodos para la enseñanza y aprendizaje de la lengua inglesa*. España -Barcelona: Ediciones : ideas propias.
- Lizcano, E. y Hurtado, D. (2018). *Inteligencia emocional para la formación Integral de Niños*. 1ra edición. Universidad Metropolitana.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y Sentimientos*. España -Barcelona: Ediciones Marget.
- Pérez, M. (2005). La química de las emociones. Recuperado de: https://elpais.com/diario/2005/05/31/salud/1117490405_850215.html
- Rodrigues da Silva L. (2008) "Current issues in bilingual education". *Folha de Linguística e Literatura nº 11 Universidad Eduardo Mondlane, 11(32), 83-105*
- Rodríguez, N. y Pérez, M. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología*.

Vol. 30, n.os 45-46, 2011, p.17-33. <file:///C:/Users/BIBLIOTECA-2/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAfrontamiento-4836523.pdf>

Soler, L.; Aparicio, L.; Díaz, O.; Escolano, E; Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones experiencias profesionales e investigaciones*. 1 ed. Ediciones Universidad San Jorge.

Rose, J. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Murcia. Recuperado 15 de febrero de 2020 de: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>

Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández y N. Ramos (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 449-476). Barcelona: Kairós. Snyder, C. R. (1999). *Coping. The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.